

# 12月給食たより

北空知圏学校給食センター

## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

……つめをきろう!……  
つめと皮ふの間には、多くの細菌が存在しています。つめが長いとつめと皮ふの間の細菌が落としづらくなります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的にきりましょう。

# 冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう  
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランス良く食べよう  
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう  
ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう  
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

## ご存じですか? 年末年始の行事食

日本には、四季折々の行事食があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「年神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22)

**かぼちゃ料理・小豆料理**  
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もあります。

正月 (1/1~)

**お雑煮**  
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく違います。

- 関東風雑煮
- 関西風雑煮
- あんもち
- 雑煮
- 小豆雑煮

大晦日 (12/31)

**年越しそば**  
そばのように細く長く生きられるように、長寿を願って食べられる(諸説あり)

**おせち料理**  
新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

**だて巻き**…学業成就  
勉強がよくできる(昔の善物の善物を表すことから)

**さといも**…子孫繁栄

**栗きんとん**…金運

**こぶ巻き**  
…よろこび

**かずのこ**…子宝

**エビ**…長寿  
腰が曲がるまで長生きする

**田作り**…豊作  
煮干しを肥料に使うと米が大豊作になったことから

**紅白かまぼこ**…縁起物  
赤は魔除け、白は清浄を表し、形が初日の出に似ていることから

人日の節句 (1/7)

**七草がゆ**  
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

鏡開き (1/11)

**お汁粉**  
年神様へ供えてあった鏡餅を小さく割り、お汁粉や雑煮などにに入れて食べ、1年の幸せを願う。

小正月 (1/15)

**小豆がゆ**  
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。

二十日正月 (1/20)

年神様がお帰りになる日。お正月料理を食へ尽くし、正月を締めくくるといいます。魚の骨やあらを使った料理を食べる地域もあり、「骨正月」ともいう。